



Du är med och hjälper! För varje såld M-magasin går en krona till Unicef och Etiopiens barn. I föl blev det 1 043 000 kronor – hittills drygt 4 miljoner kronor. Alla reportage från Amelia Adamos, Lena Tallbergs och Håkan Elofssons resor hittar du på m-magasin.se

M-kronan kommer fram!

Här kommer glada nyheter! De senaste tio åren har Etiopien halverat sin barnadödlighet. Därmed har landet redan uppnått ett av FN:s millenniemål. Unicef, som M-kronan går till, har spelat en stor roll.

Av Lena Tallberg och Amelia Adamo
Foto Håkan Elofsson

Amelia Adamo är mycket imponerad av den enkla handtvätten utanför latrinen.



När vattnet kom till byn frigjordes flickornas tid och ryggar. Vattendunkarna väger 15–20 kilo.



Aj, aj, fortfarande rött! Yalelulu är ett år gammal men väger som ett nyfött barn. Nu kan hälsostationen inte göra mer, nu är det sjukhus som gäller.



● **HÄLSOVÅRD, RENT VATTEN, LATRINER** och **UTBILDNING** – så lyder Unicefs mantra. När vi – **Amelia Adamo, Lena Tallberg** och fotograf **Håkan Elofsson** – reser till Etiopien med Unicef för femte gången, ser vi att det långsiktiga arbetet fungerar. De 38 000 hälsoarbetarna, som anställda av regeringen och spridits ut över hela landet till hälsostationer uppbyggda av Unicef, utpekade som orsaken till framgången med att få ner barnadödligheten.

Vi åker norrut till Amhararegionen och besöker en hälsocentral utanför staden Gondar. Där finns **Endawok Addisu**, som tar hand om över 6 000 invånare fördelade på 1 200 hushåll. I snitt finns tre barn i varje hushåll.

– För sex år sedan var det fler, men sedan har vi fått igång arbetet med familjeplanering, säger hon och berättar om allt som förbättrats, särskilt för de allra minsta.

– Sedan tre år tillbaka har så gott som alla

tillgång till rent vatten – vilket har gjort att små barn inte längre dör av diarré-sjukdomar. Undernärda barn är sällsynta, och alla barn under ett år är vaccinerade enligt grundprogrammet.

HÄLSOVÅRD: Men just när vi är där kommer **Felegu Asmamaw** med sin lille pojke **Yalelulu**. När Endawok Addisu mäter hans arm visar måttbandet fortfarande rött, vilket betyder att han inte ökat i vikt. Yalelulu är orkeslös och smackar likgiltigt när han får den energirika jordnötskrämen i munnen. Han är över ett år och väger bara 5,5 kilo. Hans ben bär inte så han kan ännu inte stå eller gå. Fontanellen har inte heller växt ihop som den ska.

– Jag ska skicka honom till sjukhuset i Gondar, säger Endawok Addisu bestämt, han behöver vård. Tack och lov så har vi inte många barn som är så här

undernärda. Yalelulus svårigheter beror inte på svält utan på att han föddes för tidigt. Hans lungor och andningsvägar var inte färdigtvecklade så han får ofta jobbiga infektioner med feber.

I väntrummet håller **Adora Mesfin** hårt i sin dotter, ”det här barnet ska leva”. De två första barnen har dött för henne. Klarar sig flickan vill hon ha ett barn till, och gör då ett uppehåll med preventivsprutan. Men sedan inga fler barn, det är hon och maken överens om. Här i byn har familjplaneringen fungerat – byborna förstår att de inte klarar att mätta för många munnar.

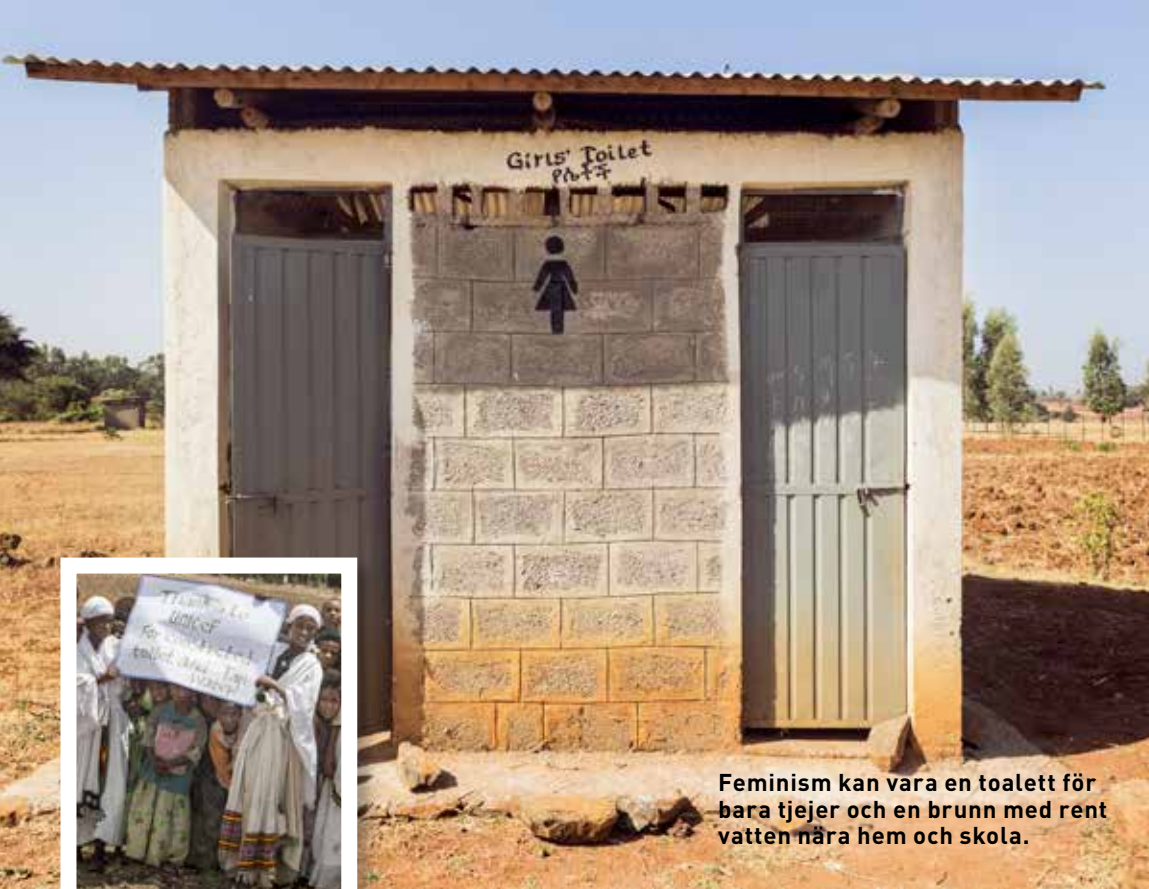
I väntrummet sitter också **Aschila Mucme** med sin son **Asamakele**. Han vägrade tidigare för lite men är på banan igen. För säkerhets skull kommer mor och son hit för kontroll varje vecka. Endawok Addisu ger Aschila en påse med nötkrämen Plumpy nut så att hon

kan mata sin son. Endawok kollar så att Asamakele har aptit och äter. Sedan skickar hon med några extra påsar.

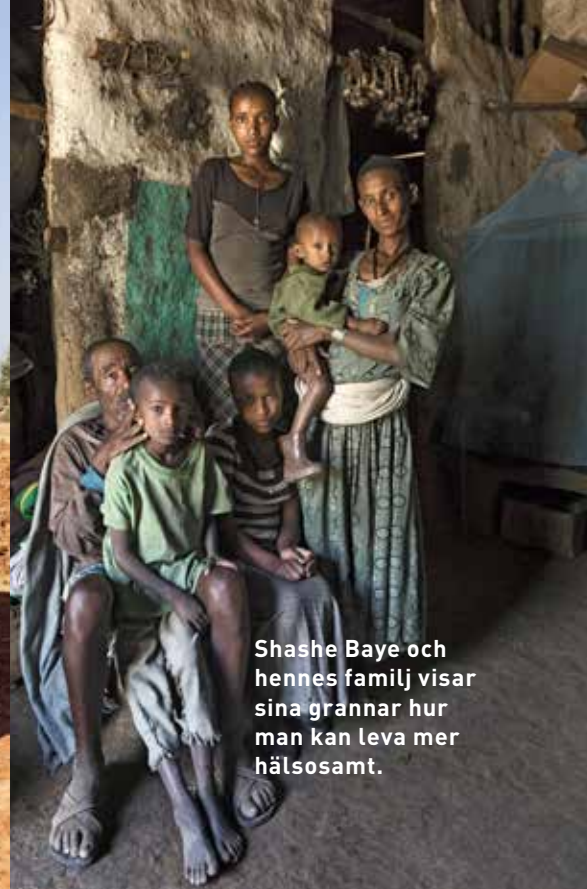
– Glöm inte att tvätta händerna innan du matar honom! förmanar hon.

Lyckosamma fall blir mönsterexempel. Mammor som använder malarianät och vars barn inte smittas av de lömska myggen, bjuder in andra mammor för att visa hur man kan göra. Mammor som fött på hälsocentralen, som har en p-stav i armen och som ammat från början utan att pumpa ut råmjölken, öppnar gärna sina hem, bjuder på kaffe och berättar. De visar hur de tvättar händerna och att deras latrin är ren och fräsch.

RENT VATTEN: Vattenbrist är ett av Afrikas stora problem. I områden med vattenbrist kretsar dagen alldeles för mycket kring att hämta vatten, spara vatten, återanvända vatten och att då



Feminism kan vara en toalett för bara tjejer och en brunn med rent vatten nära hem och skola.



Shashe Baye och hennes familj visar sina grannar hur man kan leva mer hälsosamt.

använda det dyrbara vattnet till att tvätta händerna efter toabesöket upplevs av många som slöseri. Därför pågår en intensiv utbildning för att få byborna att förstå vinsterna av hygien.

Glädjen i att få tillgång till vatten där man bor förstod vi verkligen när vi besökte en by där Unicef hjälpt till att bygga en brunn. Det som vi hemma tycker är så självklart är här nästan som droppar av guld. En brunn med lätt-uppumpat vatten sparar flickryggar. Att bära vatten är flickgöra och förut gick man i snitt sju kilometer till närmaste vattendrag. Dropparna räcker nu till och med till att vattna skolans grönsaksland så att barnen får en lite mer varierad kost. Det är inte gratis att hämta vatten utan varje hushåll betalar en liten slant. Men tyvärr räcker inte vattnet till alla, de allra fattigaste är inte med.

LATRINER: I Gondarområdet råder stor brist på latriner och rutiner för hur man går på "toaletten". Även efter ett besök vid ett hål i marken behöver man tvätta händerna. Hygien lärs ut av de fantastiska hälsoarbetarna på fältet, de som kan allt från preventivmedel till latrinbyggen. De kommer på besök i byarna, räknar latrinerna, och kollar att de också används. En av hälsoarbetarna berättade att många tycker att latrinerna blir så fina att de inte vill gå

dit och smutsa ner utan fortsätter att göra sina behov lite här och där. I Etiopien beräknas 38 miljoner människor göra "det" ute i det fria.

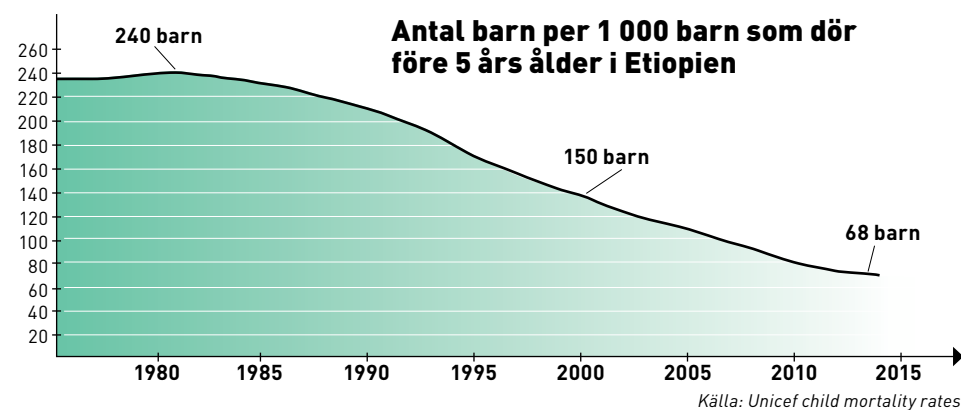
Ett stort arbete läggs ner på att övertyga invånarna om att gräva hål, bygga skydd runt och hänga en pet-flaska med vatten utanför. Det är en stor omställning.

Hälsoarbetarna – alla unga flickor som själva har bott i byarna och vet hur svårt det är att bryta gamla mönster – har ett hav av tålmod. Men de vet att om de lyckas, får de ut stora hälsovinster. De får byborna att förstå att deras små barn överlever om de ser till att dricksvattnet är rent och att enkla hygienrutiner efterlevs.

UTBILDNING: Ett annat vatten-/latrin-

bekymmer är skoltoaletterna. Brunnen möjliggjorde att skolan i byn kunde bygga könsseparerade latriner så att flickorna också kan gå i skolan. I skolor där damtoaletter inte finns, lever flickorna farligt och kan bli överfallna. Många föräldrar skickar inte gärna sina flickor till skolor utan separata, skyddade ställen där de kan sköta sin hygien.

I Etiopien går de flesta av barnen bara halvtid i skolan. Det är vad de orkar med. Många har lång väg att gå och lunch är lyx för de flesta. När första passet barn gått hem, kommer andra passet. Längtan efter utbildning är stor. Men behövs det hjälp hemma, är det alltid flickorna som får stå över. Allt för många flickor i Etiopien hoppar av skolan. Men det är lärarna medvetna om och försöker övertyga föräldrarna



Amhararegionen

- 19 milj. invånare (47,5 % under 15 år).
- Ca 1,5 miljoner invånare lever under mycket svåra omständigheter. Vid sidan om alla mål som Unicef sätter upp generellt, och som gäller i hela världen, till exempel minskad barn- och mödradödlighet, så har regionen tre egna:
 1. Att barnen ska få ett mål mat till om dagen.
 2. Att de som vill ska få möjlighet till mikrolån för att i framtiden kunna bli självförsörjande.
 3. Att skolmaterial som pennor ska vara gratis.

om att också flickor ska få utbildning. Vi besökte en skola som älskade sitt nya vatten som Unicef bekostat. Vilken fest det blev när byborna och lärarna ville visa oss sin tacksamhet: kaffeceremoni med popcorn och sjungande skolbarn – Amelia Adamo kände sig som drottning Silvia på besök.

I området finns 62 skolor med över 40 000 elever, bara fyra har skilda toaletter. Sedan vattnet kom till byn och den stora handtvättnings-kampanjen inletts, har besöken på hälsostation blivit färre. En extra bonus är att brunnsvattnet har lett till ökad jämställdhet: Både män och kvinnor utbildas för att kunna sköta pumpanordningen. Och nu bär även pojkar vatten. Brunnar ska byggas så långt pengarna räcker. Etiopiska staten tillsammans med Unicef satsar stort, men nya moln har dykt upp: Byggmaterialet har blivit dyrare, klimatförändringarna har gjort att grundvattnet sinar och borrhmaskinerna kräver alltmer avancerad teknik. Dessutom är norra Etiopien bergigt och svårtillgängligt.

Hälsoministeriet fortsätter att kampanja tillsammans med Unicef. Alla måste förstå att rent vatten räddar liv. Och att allt hänger ihop – hälsovård, rent vatten, latriner och utbildning! ●



VÄLGÖRANDE KLAPPAR

Ge bort godhet!

Ge bort en god gärning i julklapp. Det finns massor att välja på: Matkassar, bikupor, förlösningsvård eller till och med – en happy end.

Av Lis Landmark



Läkarmissionen

Trygg förlösning. Panzsjukhuset i östra Kongo har cirka 350 vårdplatser och har byggts med bidrag från Läkarmissionen. 150 kr räcker för att garantera en kvinna en trygg och säker förlösning. **Läs mer:** lakarmissionen.se



ActionAid

Skänk din gamla mobil. Ta reda på vad du kan få för din gamla telefon och donera "panten" till ActionAid som stödjer flickors och kvinnors rättigheter. **Läs mer:** pantaluren.se, actionaid.se



Unicef

Julkula i glas, handmålad med motiv av Lotta Kühlhorn. Samlarobjekt med begränsad upplaga, 179 kr. **Läs mer:** unicefbutiken.se



Bröstcancerfonden

Bröstsmykke. Köp smycket Guardian Angel. Tio procent av intäkterna går till bröstcancerfonden. Helt set 500 kr. **Läs mer:** christyle.se



Läkare utan gränser

Ett lyckligt slut till någon som fått en svår start. Bidra till att förändra en människas liv. Det lyckliga slutet får du dokumenterat i form av en minibok eller som digitalt gåvobevis att skriva ut själv. Kostar från 125 kr. **Läs mer:** lyckligtslut.lakareutangranser.se

God Jul!

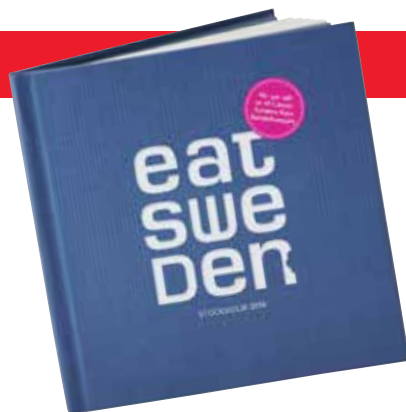
VÄLGÖRANDE KLAPPAR



Världsnaturfonden

Rädda ett djur. Bli fadder för en späckhuggare, tiger, panda, orangutang eller andra hotade djur. Eller för Östersjön. Månadsgivare får ett mjukisdjur eller en bok och ett gåvobevis. Från 100 kr/månad.

Läs mer: wwf.se



Eat Sweden

Köp boken *Eat Sweden*, så får du äta två varmrätter till priset av en på tolv utvalda toppkrogar. Tio kr per såld bok går till Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj. Välj mellan Eat Sweden Stockholm, Eat Sweden Skåne. **Pris:** 345 kr. **Läs mer:** eatsweden.se



Röda korset

29 olika gåvor som hjälper människor i Syrien, Afghanistan, Somalia, Uganda, Myanmar, Eritrea, Nordkorea samt Sverige. Gåvobevisen går att få digitalt eller som papperskort, med en personlig hälsning till den som ska få gåvan.

Läs mer: shop.redcross.se



Stadsmissionen

Matkasse. I julveckan delar Stadsmissionen ut matkassar till dem som inte kan äta sig mätta. Kostar 100 kr för en kasse med det allra nödvändigaste plus ett fint gåvobevis.

Läs mer: stadsmissionen.se



Unicef

Till utsatta barn. 250 blyertspennor för 43 kr, nötkräm mot undernäring, 176 kr för 60 påsar, skolutrustning för 40 elever, 1 388 kr. Tryckt eller digitalt gåvobevis.

Läs mer: unicef.se/gavoshop



Naturskyddsföreningen

Rädda bin 1. Din trädgårdsmästare håller på att dö. Så illa är det faktiskt. Och bina behövs! Två tredjedelar av världens grödor är pollinerade, till största delen av bin. Att bidra till biprojektet kostar från 100 kr.

Läs mer: naturskyddsforeningen.se

Mer godhet

Volontäruppdrag

● **Nej, allting behöver inte kosta pengar.** Jobba frivilligt med en julfest, som svenskatränare eller med sömnad för välgörenhet. Många uppdrag finns i hela landet. Gör ett eget gåvobevis och berätta att du skänkt din insats till mottagaren. **Läs mer:** volontarbyran.org

Kiva

● **Mikrolån** på nätet. Kiva är en växande rörelse på sociala medier med bas i San Francisco. Hjälper enskilda eller grupper utan bankkontakter. Så här går det till: **1.** Du lånar ut från 25 dollar (ca 160 kr) till ett projekt. **2.** Du får rapporter om hur projektet avlöper. **3.** Du får tillbaka lånet i så kallade Kiva Credits. **4.** Du kan välja att få tillbaka dem i pengar, skänka dem till Kiva eller låna ut dem igen. **Läs mer:** kiva.org

SOS Barnbyar

● **Bli barnfadder,** byfadder eller SOS-vän med till exempel 200 kr/månad. Automatisk skattereduktion när man skänker minst 2 000 kr/år – SOS ordnar pappersarbetet. Ger du 200 kostar det dig 150 kr efter avdrag. ● **Mikrolån** till Moçambique. Skänk 500 kr och en familj kan bli självförsörjande. När de återbetalat lånet går pengarna vidare till nya familjer. **Läs mer:** sos-barnbyar.se/webshop

Frälsningsarmén

● **Skänk din aktieutdelning.** Genom att göra det, till exempel till Frälsningsarmén, så behöver du inte betala kapitalskatt. Gåvan ökar i värde med 40 procent. **Läs mer:** fralsningsarmen.se

Barnmissionen

● **Rädda bin 2.** En bikupa kan bli starten på en biodling för en fattig familj i Zambia, Bangladesh eller Moldavien. Kostar 500 kr. För 150 kr hjälper du barnhemsbarn och skolor i samma länder. **Läs mer:** barnmissionen.se